



# Nedslidning

Nedslidning fylder meget i den offentlige debat, men der findes ingen diagnose på det. Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø har i flere rapporter undersøgt, hvordan nedslidning skal forstås, hvad der medvirker til det, hvor mange der føler sig nedslidte og hvilke samfundsmæssige omkostninger, det medfører.

8 %

af beskæftigede over 50 år  
føler sig **fysisk nedslidt**  
i høj eller meget høj grad

6 %

af beskæftigede over 50 år  
føler sig **psykisk nedslidt**  
i høj eller meget høj grad

Fysisk og psykisk nedslidning er **forskellige fænomener** og kræver **forskellige indsatser**, viser NFA's forskning. Faktorer i arbejdsmiljøet, der kan modvirke psykisk nedslidning, har ikke nødvendigvis indflydelse på fysisk nedslidning – og omvendt.

Eksempelvis er **ledelseskvalitet, rolleklarhed, følelsesmæssige krav og konflikter mellem arbejde og privatliv** risikofaktorer for psykisk nedslidning – men ikke for fysisk nedslidning. Den primære risikofaktor for fysisk nedslidning er **fysisk anstrengelse i arbejdet**, men dette påvirker ikke psykisk nedslidning.

## Hvad er nedslidning?

Nedslidning måles som personers *selvrapporterede følelse af at være nedslidt*. Det kan deles op i fysisk og psykisk nedslidning.



Fysisk nedslidning er kendetegnet ved fysisk anstrengelse i arbejdet, hyppige smerter, der begrænser arbejdsevnen, nedsat vitalitet og dårligt selvvurderet helbred.



Psykisk nedslidning er kendetegnet ved stress, der begrænser arbejdsevnen, psykisk anstrengelse i arbejdet, nedsat vitalitet og dårligt selvvurderet mentalt helbred.

## Hvad koster nedslidning samfundet?

Nedslidning fører til kortere arbejdsliv. Det koster samfundet i tabt produktion, fordi nedslidning holder mennesker, der ellers kunne arbejde, uden for arbejdsmarkedet.

Det årlige samfundsmæssige produktionstab blandt 50-66-årige udgør:

**9,8 mia. kr.** som følge af moderat eller høj fysisk nedslidning

**8,9 mia. kr.** som følge af moderat eller høj psykisk nedslidning



“Nedslidning er ikke kun et individuelt problem, men hænger tæt sammen med arbejdets krav og rammer.

Derfor er forebyggelse i arbejdsmiljøet centralt, hvis flere skal have et sundt og langt arbejdsliv.“

Professor Lars L. Andersen  
[lla@nfa.dk](mailto:lla@nfa.dk)

